

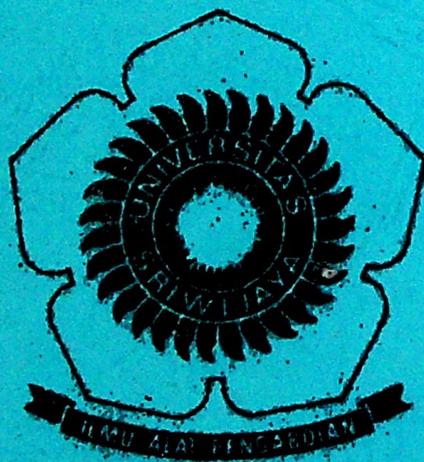
**HUBUNGAN POWER OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TOGOK
DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS
XI SMA PGRI GELUMBANG**

SKRIPSI OLEH :

JONI

Nomor Induk Mahasiswa 06101406003

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2014**

S
796.32507

R.26455/27016

Joni
h
2014



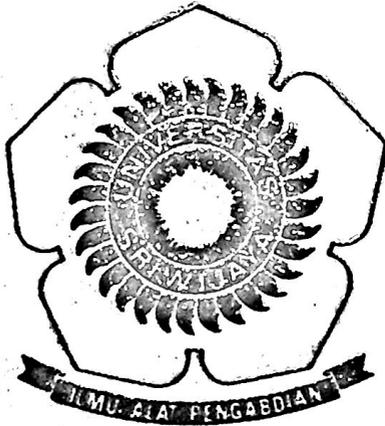
**HUBUNGAN POWER OTOT Lengan DAN KELENTUKAN TOGOK
DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS
XI SMA PGRI GELUMBANG**

SKRIPSI OLEH :

JONI

Nomor Induk Mahasiswa 06101406003

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2014**

**HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN
TOGOK DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA
SISWA PUTRA KELAS XI SMA PGRI GELUMBANG**

Skripsi Oleh :

JONI

Nomor Induk Mahasiswa 06101406003

Program Studi Pendidikan Jurnani dan Kesehatan

**DISETUJUI
SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA 1**

Pembimbing I



**Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini k, Sp. KFR. MFH
NIP 195508101983031005**

Pembimbing II



**Dr. Sukirno
NIP 195508101983031005**

**Disahkan,
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno
NIP 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada,
Hari : Jum'at
Tanggal : 11 Juli 2014

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini
Kardi, Sp. KHR. MPH.



2. Sekretaris : Dr. Sukirno.



3. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M. Kes.



4. Anggota : Dr. Syafarudin, M. Kes.



5. Anggota : Dr. Hartati, M. Kes.

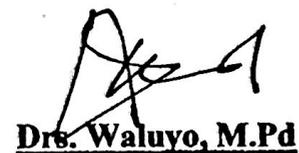


Palembang, 11 Juli 2014

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : JONI

NIM : 06101406003

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “HUBUNGAN POWER OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA PGRI GELUMBANG” ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini

Palembang, Juli 2014

Yang membuat pernyataan



NIM 06101406003

DEDIKASI DAN MOTO

Kupersembahkan Skripsi ini Kepada :

- ❖ *Ayahanda (Agani) dan ihunda (mariyam) tercinta yang senantiasa mendoakanku*
- ❖ *Saudara-saudaraku yang tercinta (Herlina dan Nadia) yang tercinta yang mengharapkan keberahanku*
- ❖ *Keponakanku (Deri Mulana, Sisi Safitri dan Resa Saputra) yang saya sayangi*
- ❖ *Sahabat-sahabatku yang selalu bersama dalam suka dan duka*
- ❖ *almamuterku*

Motto

- ❖ *Sampaikan walau satu ayat*
- ❖ *Hidup adalah tantangan maka hadapilah*
- ❖ *Satu hal yang membuat jauh dari kata sukses adalah terlalu banyak alasan*
- ❖ *Lebih baik terlambat dari pada tidak sama sekali*
- ❖ *Satu Untuk Semua dan Semua Untuk Satu*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan Semesta Alam atas berkat dan rahmat dan kasih sayang-Nya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam penulis haturkan kepada Suri teladan kita Nabi Muhammad SAW yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Adapun judul penelitian ini adalah” Hubungan *power* otot lengan dan kelentukan batang badan dengan hasil servis atas bola voli pada siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan, meskipun peninjauan ulang telah beberapa kali dilakukan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, saran dan kritik konstruktif sangat diharapkan oleh penulis.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada khususnya dan ruang lingkup masyarakat pada umumnya.

Wassalam,



Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp. KFR, MPH dan Bapak Dr. Sukirno sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Penulis ini juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sofendi, M.A, Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Adminitrasi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Rusni, S. Pd, M.M selaku kepala sekolah dan Bapak Faizal, S.Pd selaku guru guru penjaskes di SMA PGRI Gelumbang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satupersatu, yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada khususnya.

Palembang, Juli 2014
Penulis



JONI

DAFTAR ISI

HALAMAN

| | |
|---|----------|
| HALAMAN PENGESAHAN..... | i |
| TELAH DIUJIKAN..... | ii |
| PERYATAAN..... | ii |
| DEDIKASI DAN MOTTO..... | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| UCAPAN TERIMAH KASIH..... | v |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR TABEL..... | ix |
| DAFTAR GAMBAR..... | x |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xi |
| ABSTRAK..... | xii |
| | |
| BAB 1. PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 4 |
| 1.3 Batasan Masalah..... | 4 |
| 1.4 Rumusan Masalah..... | 4 |
| 1.5 Tujuan Penelitian..... | 5 |
| 1.6 Manfaat Penelitian..... | 5 |
| | |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA..... | 6 |
| 2.1 Hakikat Power Otot Lengan..... | 6 |
| 2.2 Hakikat Kelentukan Togok..... | 9 |
| 2.3 Hakikat Permainan Bola Voli..... | 13 |
| 2.4 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli..... | 14 |
| 2.4.1 Lapangan Bola Voli..... | 14 |
| 2.4.2 Bola Voli..... | 15 |

| | |
|--|-----------|
| 2.4.3 Tiang Net..... | 16 |
| 2.4.4 Antena | 16 |
| 2.5 Hakikat Servis Bola Voli | 16 |
| 2.6 Pengertian Servis Atas Bola Voli..... | 17 |
| 2.7 Teknik Servis Atas Bola Voli | 17 |
| 2.8 Kerangka Fikir | 20 |
| 2.9 Hipotesis..... | 21 |
| | |
| BAB III. METODE PENELITIAN | 22 |
| 3.1 Jenis Penelitian..... | 22 |
| 3.2 Rancangan Penelitian | 22 |
| 3.3 Populasi dan Sampel | 23 |
| 3.3.1 Populasi..... | 23 |
| 3.3.2 Sampel..... | 23 |
| 3.4 Variabel Penelitian | 23 |
| 3.5 Definisi Oprasional Variabel..... | 23 |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data..... | 24 |
| 3.7 Instrumen Penelitian..... | 25 |
| 3.8 Tempat Penelitian..... | 28 |
| 3.9 Teknik Analisis Data..... | 28 |
| 3.9.1 Uji Normalitas Data | 28 |
| 3.10 Uji Hipotesis..... | 31 |
| 3.11 Jadwal Kegiatan Penelitian. | 33 |
| | |
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 34 |
| 4.1. Hasil Penelitian | 34 |
| 4.1.1 Deskripsi Data Penelitian..... | 34 |
| 4.1.2 Deskripsi Hasil Tes Power Otot Lengan..... | 34 |
| 4.1.3 Deskripsi Hasil Tes Kelentukan Togok | 35 |

| | |
|---|-----------|
| 4.1.4 Deskripsi Hasil Tes Servis Atas Bola Voli | 35 |
| 4.2 Hasil Analisis Data..... | 36 |
| 4.2. 1 Uji Normalitas Power Otot Lengan..... | 36 |
| 4.2.2 Uji Normalitas Kelentukan Togok..... | 40 |
| 4.2.3 Uji Normalitas Servis Atas Bola Voli..... | 45 |
| 4.3 Uji Hipotesis..... | 50 |
| 4.4 Pembahasan..... | 53 |
| 4.4.1 Hubungan Power Otot Lengan dengan Hasil Servis Atas Bola Voli..... | 54 |
| 4.4.2 Hubungan Kelentukan Togok dengan Hasil Servis Atas BolaVoli | 55 |
| 4.4.3 Hubungan Power Otot Lengan dan Kelentukan Togok dengan Hasil Servis Atas Bola Voli | 56 |
| BAB V. SIMPULAN DAN SARAN..... | 58 |
| 5.1 Simpulan | 58 |
| 5.2 Saran..... | 59 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 60 |

DAFTAR TABEL

HALAMAN

| | |
|--|----|
| Tabel 2.1 Nilai Standar Fleksibiliti | 12 |
| Tabel 3.1 Pedoman Interpretasi Kofisien Korelasi | 32 |
| Tabel 3. 2Jadwal Kegiatan Penelitian. | 33 |
| Tabel 4.1 Daftar Hasil Tes Power Otot Lengan | 35 |
| Tabel 4.2 Daftar Hasil Kelentukan Togok | 38 |
| Tabel 4.4 Daftar Hasil Servis Atas Bola Voli | 41 |

DAFTAR GAMBAR

HALAMAN

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Otot-otot Lengan..... | 8 |
| Gambar 2.2 Two Hand Medicin Ball Put..... | 8 |
| Gambar 2.3 Tulang Belakang Manusia..... | 10 |
| Gambar 2.4 Otot-otot Togok Manusia | 11 |
| Gambar 2.5 Alat Sit And Reach..... | 12 |
| Gambar 2.6 Lapangan Bola Voli..... | 15 |
| Gambar 2.7 Teknik Persiapan Servis Atas Bola Voli | 18 |
| Gambar 2.8 Teknik Eksekusi Servis Atas Bola Voli | 18 |
| Gambar 2.9 Teknik Gerakan Lanjutan Servis Atas Bola Voli | 19 |
| Gambar 3.1 Lapangan Untuk Tes Servis Atas Bola Voli..... | 28 |

LAMPIRAN

HALAMAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup..... | 62 |
| Lampiran 2. Daftar Nama Dosen Pembimbing Skripsi..... | 63 |
| Lampiran 3. Usul Judul Skripsi..... | 67 |
| Lampiran 4. Disetujui Untuk Dilakukan Dalam Seminar Proposal..... | 68 |
| Lampiran 5. Telah Diseminarkan..... | 69 |
| Lampiran 6. SK Pembimbing..... | 70 |
| Lampiran 7. SK Penelitian Unsri..... | 71 |
| Lampiran 8. SK Penelitian Disdikbud Muara Enim..... | 72 |
| Lampiran 9. SK Penelitian SMA PGRI Gelumbang..... | 73 |
| Lampiran 10. Dokumentasi Poto Penelitian..... | 74 |
| Lampiran 11. Daftar Hasil Tes Power Otot Lengan..... | 80 |
| Lampiran 12 Daftar Hasil Perhitungan Tskor Power Otot Lengan..... | 82 |
| Lampiran 13. Daftar Hasil Tes Kelentukan Togok..... | 85 |
| Lampiran 14. Daftar Hasil Perhitungan Tskor Kelentukan Togok..... | 87 |
| Lampiran 15. Daftar Hasil Tes Servis Atas Bola Voli..... | 90 |
| Lampiran 16. Daftar Hasil Perhitungan Tskor Servis Atas Bola Voli..... | 93 |
| Lampiran 17. Hasil Tskor Variabel Xsatu, Xdua, dan Y..... | 95 |
| Lampiran 18 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Dua..... | 100 |
| Lampiran 19 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Satu..... | 101 |
| Lampiran 20 Revisi Skripsi..... | 102 |
| Lampiran 21 Izin Jilid Skripsi..... | 103 |

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara power otot lengan dan kelentukan togok dengan hasil servis atas bola voli pada siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang. Jenis penelitian deskriptif, metode yang digunakan metode kuantitatif kolerasional bertujuan untuk menggambarkan seberapa erat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang yang berjumlah 63 siswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi regresi sederhana dan korelasi regresi berganda. Hasil pengolahan data dan analisis data menggunakan korelasi regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan antara power otot lengan dengan hasil servis atas bola voli pada siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang sebesar 0,14 dan terdapat hubungan kelentukan togok dengan hasil servis atas bola voli pada siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang sebesar 0,11. Dari hasil pengolahan data dan analisis data menggunakan korelasi regresi berganda menunjukkan adanya hubungan antara power otot lengan dan kelentukan togok secara bersamaan dengan hasil servis atas bola voli pada siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang sebesar 0,35. Dari pengolahan data dan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara power otot lengan dan kelentukan togok dengan hasil servis atas bola voli pada siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang.

Kata kunci : Power Otot Lengan, Kelentukan Togok, Servis Atas Bola Voli



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, dimana dalam satu regu berjumlah enam orang. Lapangan permainan dibagi menjadi dua bagian yang dipisahkan oleh net. Permainan bola voli diciptakan tahun 1895 oleh Williem George Morgan seorang guru pendidikan jasmani. Pada masa itu permainan bola basket adalah permainan yang sangat digemari oleh pemuda dan remaja, akan tetapi lama kelamaan usia mereka makin bertambah dan tidak sanggup lagi bermain basket yang banyak menguras tenaga. Munculah permainan bola voli yang kita kenal sekarang ini, yang dapat dimainkan brbagai usia. Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1982 pada zaman penjajahan belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negeri belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bola voli khususnya. Di samping guru-guru pendidikan jasmani, tantara belanda banyak andilnya dalam asrama-asrama, di lapangan terbuka dan mengadakan pertandingan antara kompeni-kompeni belanda sendiri.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah bermasyarakat dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia. Cabang ini memiliki animo yang cukup besar, dan bukan hanya dari kalangan bawah saja , tetapi dari seluruh masyarakat dari perkotaan hingga ke pelosok desa. Muhajir (2007:113) menyatakan, permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara bolak-balik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan. Untuk dapat bermain permainan dan olahraga bola voli dengan optimal seseorang pemain harus mengetahui dan mempraktekkan teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan bola

voli. Beberapa teknik dasar itu antara lain passing, smesh, membendung, dan servis. Teknik dalam kegiatan olahraga sangat dibutuhkan terutama pada olahraga permainan, dengan berbagai pola gerak yang berbeda dan unik, maka dapat dipastikan memerlukan teknik-teknik khusus. Pada permainan bola voli memiliki teknik servis yang bermacam-macam, seperti teknik servis dari bawah, servis dari atas, bola melambung, bola spin dan sebagainya. Servis merupakan hal terpenting dalam permainan bola voli, karena pada permainan bola voli moderen ini, servis digunakan untuk mendapatkan poin, bukan sekedar menyajikan bola kearah lawan, sehingga kemampuan servis yang baik sangat diperlukan (Sukirno dan Waluyo, 2012:15). Menurut Farug (2008:023) beberapa komponen komponen kebugaran jasmani sering ditemui dan diperlukan dalam permainan bola voli adalah kelincahan, keseimbangan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, kelentukan, dan kecepatan.

Power merupakan komponen yang sangat diperlukan oleh setiap individu terutama olahragawan yang berkaitan dengan kerja fisik. *Powe* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya (Ismaryati, 2008:56). Gerakan *eksplosive power* sangat dominan digunakan dalam permainan bola voli. Iyakrus (2012:108) menyatakan, *power* menentukan seberapa keras seseorang dapat memukul, melempar, menendang, seberapa tinggi atau jauh seseorang dapat melakukan lompatan atau loncatan smash, seberapa cepat seseorang dapat berlari mengejar bola. Kelentukan sangat dominan di gunakan pada saat melakukan gerakan servis atas bola voli, kelentukan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan mengarahkan tubuh atau bagian-bagian seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi atau cedra otot. Kelentukan dipengaruhi olah: tipe persendian, panjang istirahat otot, jenis kelamin, usia, ketahanan kulit dan bentuk tulang (Ismaryati, 2008:101).

Berdasarkan observasi peneliti lakukan di SMA PGRI Gelumbang, dalam pengamatan peneliti saat pembelajaran olahraga bola voli berlangsung. Didalam permainan bola voli banyak siswa yang belum terampil dalam melakukan servis atas. Masih banyak servis atas yang dilakukan siswa keluar lapangan dan tersangkut di net, padahal servis atas dalam permainan bola voli di era moderen ini bukan saja sebagai awal dari permainan tetapi juga sebagai awal dari serangan untuk mendapatkan poin. Dalam melakukan servis atas bola voli gerakan tangan yang kuat dan kecepatan sangat dominan dibutuhkan untuk mendapatkan hasil servis atas yang baik pada permainan bola voli.

Kemudian kurang maksimalnya hasil servis atas dalam permainan bola voli disebabkan, banyak siswa yang masih kaku atau kurang luwes dalam melakukan gerakan servis atas, pada saat melakukan servis atas komponen fisik kelentukan batang badan sangat dominan dibutuhkan. Pada saat melakukan servis atas tubuh harus condong ke belakang dan tentunya dalam keadaan *elastic*. Otot-otot yang ada pada bagian *vertebralis* akan membantu pada saat melakukan servis atas, karena apabila dalam melakukan suatu pukulan badan terasa kaku, maka hasil bola yang diservis tidak akan baik. Dengan demikian, kelentukan batang badan dapat membuat tubuh dengan mudah mengatur posisi tubuh pada saat melakukan gerakan servis atas, laju bola sesuai dengan yang diinginkan dan diarahkan supaya servis atas yang dihasilkan bisa maksimal.

Berdasarkan fenomena dilapangan, peneliti merasa perlu untuk mengetahui hubungan *power* otot lengan dan kelentukan togok dengan hasil servis atas bola voli. Maka penelitian ini diberi judul "Hubungan Power Otot Lengan dan Kelentukan Togok dengan Hasil Servi Atas Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI SMA PGRI Gelumbang".

1.2 Identifikasih Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Banyak siswa belum terampil dalam melakukan servis atas
- 2) Masih banyak servis atas yang dilakukan siswa keluar lapangan dan tersangkut di net
- 3) Siswa masih kaku dalam melakukan gerakan servis atas

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini hanya membahas hubungan *power* otot lengan dan kelentukan togok dengan hasil servis atas bola voli siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat hubungan (X_1) *power* otot lengan dengan (Y) hasil servis atas pada permainan bola voli pada siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang?
- 2) Apakah terdapat hubungan (X_2) kelentukan togok dengan (Y) hasil servis atas pada permainan bola voli pada siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang?
- 3) Apakah terdapat hubungan (X_1) *power* otot lengan dan (X_2) kelentukan togok secara bersama dengan (Y) hasil servis atas pada permainan bola voli pada siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan *power* otot lengan dan kelentukan togok dengan hasil servis atas bola voli pada siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang ?

- 1) Untuk mengetahui hubungan *power* otot lengan dengan hasil servis atas bola voli pada siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang.
- 2) Untuk mengetahui hubungan kelentukan togok dengan hasil servis atas bola voli pada siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang.
- 3) Untuk mengetahui hubungan *power* otot lengan dan kelentukan togok dengan hasil servis atas siswa putra kelas XI SMA PGRI Gelumbang.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan mempunyai manfaat dan kegunaan yang erat kaitannya dengan masalah ini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan sebagai berikut:

- 1) Dapat menjadi sumber informasi bagi pemain mengenai hubungan *power* otot lengan dan kelentukan togok dengan hasil servis atas bola voli
- 2) Dapat menjadi bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih bola voli untuk dijadikan bahan pertimbangan dalam pembinaan dan program latihan selanjutnya
- 3) Dapat menjadi bahan perbandingan bagi yang berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta.
- Barbara, Ferguson.2004. *bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Faruq, Mahyuni. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bola Voli*. Jakarta : GRASINDO
- Ismaryati. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Iyakrus. 2012. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Unsri Press
- Juita, dkk. 2013. *Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau*. Primary : Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Riau, 2 (2): 32. <http://ejournal.unri.ac.id/index.php/JPFKIP/article/view/1959/1928> .Diakse pada tanggal 13 Juni 2014
- Karya Teguh. 2013. *Skripsi Pengaruh Latihan Servis Atas Ke Dinding Dengan Sasaran Terhadap Hasil Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri II Palembang*. Palembang : Universitas Sriwijaya
- Muhajir,Dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Kementrian Dan Kebudayaan (KEMENDIKBUD).
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga
- Pearce. Evelyn C. 2008. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Raharjo Deni Wicaksono, 2010. *Skripsi Hubungan Unsur- Unsur Kesgaran Jasmani Terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli Pada Peserta Ekstrakurikuler Siswa Putra SMP Negeri 01 Polokarto*. <http://eprints.uns.ac.id/6198/>. Diakses pada tanggal 13 Juni 2014
- Sudjana. 2005. *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang : Unsri
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga Dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang : Universitas Sriwijaya
- Sukirno. 2012. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang : Unsri

Sukirno, Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang : Unsri Press

Setyosari, Punaji. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group

Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya